

# Kracht naar Kruis

STICHTING EVANGELISEREND LECTUURFONDS VOOR CHRONISCH ZIEKEN EN OUDEREN

no. 10 • Juni 2022 • 79ste jaargang



MEDITATIE

## Wakker worden en opstaan

*"Daarom zegt Hij : Ontwaak, gij die slaapt, en staat op uit de doden: en Christus zal over u lichten."*  
Efeze 5 : 14.

Elke moeten er in ieder geval twee dingen gebeuren: wakker worden en opstaan. Voor sommigen is het eerste moeilijk, voor anderen vergt het opstaan nog meer. Stel je voor: je bent wakker geworden, doch opnieuw in slaap gevallen, je slaapt vast en er breekt brand uit en je hebt het niet in de gaten. Je zou nog omkomen, omdat je niet opstond.

Dit gevaar ziet de apostel en hij schudt deze gemeente wakker.

Bij zijn afscheid van de oudsten van deze gemeente op het strand (Handelingen 18), had Paulus dit gevaar al voorzien en hen al gewaarschuwd: waakt! Maar in deze plaats, waar de bevolking van de stad urenlang riep op de markt, omdat men bang was dat de handel in zilveren tempeltjes van de godin Artemis in gevaar kwam wanneer de mensen het Evangelie zouden geloven, heeft God zoveel wonderen verricht dat er een hele gemeente van Christus ontstond. Tegenover het luide geroep heeft God zoveel genade gegeven aan zondaars die tot geloof kwamen, dat Paulus aan hen kon schrijven: uit genade bent u zalig geworden (Efeze 2:8).

En toch is deze gemeente in slaap gevallen. Men slaapt zelfs zo vast dat men de stem van de Koning niet meer hoort, geen oog heeft voor de verleiding van de boze en niet meer beseft wat zonde is.

Levend gemaakt met Christus (2:1) en toch zover weg van Hem. Dromen dat je wakker bent en toch vast slapen. Wat moet er worden van zo'n kerk? In deze stad heeft Jezus laten zien dat Hij zelfs doden levend maakt en is een levende gemeente van Hem is ontstaan. Hoe kan deze gemeente in slaap vallen? Is dan alles verloren?

En ook voor een slapende kerk vandaag, waar alles zomaar kan. En de Koning van de kerk later zelfs moet zeggen: dit heb Ik tegen u dat u uw eerste liefde hebt verlaten! Het is één en al wonder dat deze gemeente te horen krijgt (en dit geldt elk lid van deze kerk): ontwaak, u die slaapt! Wakker worden! Ook al moet je door elkaar geschud worden. Het gevaar is zo groot, als u doorslaapt. Doe je ogen toch open. De duivel heeft vrij spel en u ziet niet meer wat zonde is en beseft niet wat uw Heere wil, zoals in vers 17 wordt aangegeven.

Dit houdt in: niet alleen wakker worden, maar ook opstaan. Zoals de verloren zoon, toen hij uit zijn roes wakker werd en tot zichzelf kwam, opstond en naar zijn vader ging. En zich bekeerde van zijn zondige levenswandel.

Je zou verwachten dat deze gemeente alleen maar verwijten zou krijgen. Maar



de Heere is vol ontferming en zo mag deze gemeente het als een wonder horen: Christus zal over u lichten. Zo genadig is de Heere. Voor zo'n slapende gemeente.

Geen enkel verwijt, wel ontdekking aan de zonde en een woord van heil voor zo'n gemeente: Christus is er ook voor u en Hij straft u niet met duisternis, maar over deze schuldige gemeente laat Hij Zijn licht schijnen. Niet zo maar. Wel in de weg van wakker worden en opstaan, zoals in het vervolg van het gedeelte van dit hoofdstuk wordt aangegeven.

Opvallend is dat niet gezegd wordt dat Jezus over hen zal lichten, maar Christus. De grote Profeet, Die ontdekt aan de zonde van de gemeente.

De Priester, Die vol ontferming voor deze gemeente de dood inging en verzoening bewerkt. Die ook bidt voor zo'n kerk en zelfs deze gemeente met zeugnende handen omringt.

De Koning, Die Zijn kerk vasthoudt en de kracht verleent om tegen de zonde (van de slaperigheid en gemakzucht) te strijden en de overwinning geeft in het

## Inhoudsopgave

"Mijn vader las uw blad altijd graag. Hij had er steun aan en bewaarde ze ook." Ineens wordt zo'n bericht doorgegeven. Dat is bemoedigend. Zo zullen er meer lezers zijn die door artikelen in ons blad worden aangesproken. Wegens zijn overlijden is dit abonnement nu vervallen. Tekenend voor ons vergankelijk bestaan. Wie werft nieuwe abonnees? De zaak van Gods Woord is het waard! Zo mogen de medewerkers hun bijdragen aan ons blad geven. En we bidden dat de Heere het wil zegenen. Zo wensen we u ook voor deze keer veel leesgenoege toe.

*Ds. J.P. Boiten*

opstaan door de kracht van Zijn opstanding.

Zoveel genade voor zo'n kerk! Hoe is het mogelijk!

Op bepaalde morgens sta je vroeg op, want er is zoveel te verwachten. Je kunt niet blijven liggen. Je staat op! Zelfs al zou het zoveel inspanning kosten. Zou je dan niet wakker worden en opstaan bij zoveel heil in Christus?

*Ds. J. Van Amstel*

*(overleden op 1 juni 2022)*

### **Van U komt de victorie**

De ware Geest des Heren  
doorzoekt en kent ons hart.  
Ziet hoe wij Hem beminnen  
voor eigen eer of roem?  
Laten wij ons bezinnen,  
't is om Zijn Geest te doen.

Hem is de roem en glorie  
de Geest die leven doet.  
Voor Hem al de victorie  
Hij geeft ons overvloed.  
Zijn liefde niet te stelpen  
vergeeft ons telkens weer.

Als wij Hem daarom vragen  
wij hebben zo'n verdriet.  
Willen U graag behagen  
doet U 't kwade te niet.  
Wilt U barmhartig wezen  
en zo ons hart genezen.

Dan kunnen wij gaan zingen  
en willen U beminnen.  
Uw Geest kwam over ons  
en zingen Halleluja.  
Van U komt de victorie  
de roem en alle glorie.

*Petra Groeneveld*

# Gebed voor kranke mensen

## (22)

Het formulier besluit met de woorden van het "Onze Vader". Het gebed dat de Heere Jezus Zijn discipelen heeft geleerd.

Dat is een bijzondere zegen. Jezus onderwijst Zijn leerlingen om biddend te naderen tot God als hun Vader. In het Oude Testament wordt God wel Vader genoemd, maar bijna steeds in combinatie met het Schepper-zijn van God. om duidelijk het verschil te laten uitkomen tussen God en mens. In de heidenwereld rondom Israël leefde de gedachte dat de mens is voortgekomen uit hun god of goden. Dan is de mens ten diepste goddelijk. Er is geen wezenlijk onderscheid tussen God en mens. Maar Gods Woord openbaart ons dat de mens niet in één fysiek verband staat met God. de mens is niet voortgekomen uit God maar geschapen door God. in Psalm 8 zegt de dichter dat God de mens bijna goddelijk heeft gemaakt. Dus er blijft een principieel verschil tussen God en mens.

Wat is het dan een heerlijk evangelie en een rijke openbaring als de Heere Jezus de Vadernaam op de lippen van Zijn discipelen legt als aanspraak van God in het gebed! In Zijn persoonlijke gebeden spreekt Jezus God aan als Zijn Vader. In het evangelie naar Markus (14 : 36) staat met welk woord Jezus in Zijn gebed God aanspreekt : "Abba, Vader, alle dingen zijn U mogelijk;" Hier staat een dubbele aanspraak. De toevoeging "Vader" is door de evangelist er bij gezet om het woord "Abba" duidelijk te maken. Het woord "Abba" is een Aramees woord. Dat is een woord uit een latere vorm van het Hebreeuws.

Toen Jezus in Gethsemané God als "Vader" aansprak, deed Hij dat met het Aramese woord "Abba". Dat woord heeft een vertrouwelijke klank. Het is oorspronkelijk een woord uit de kindertaal. Zo leert de Heere Zijn discipelen de vertrouwelijke omgang met God in het geloof te beoefenen. Dat is een wonde van Zijn liefde. Voor de Joden in die tijd was het ondenkbaar dat zij God met deze naam zouden aanspreken. En werd toch de vadernaam gebruikt, dan niet met het vertrouwelijke woord "Abba". Dus voor de discipelen was het schokkend om dit uit de mond van hun Meester te horen! Zo biddend tot God te naderen was nieuw voor hen. De aanspraak die Jezus gebruikt laat zien de unieke relatie die er is tussen Jezus en God. Jezus mag die aanspraak gebruiken want Hij alleen is de enige unieke Zoon van God. Hij komt uit de schoot des Vaders. Deze aanspraak openbaart dat Jezus in die zin de Zoon van God is. In Hem openbaart God Zichzelf. God de Vader is niet anders te kennen dan door Zijn Zoon. Als Jezus Zich zo als de Zoon openbaart, laat Jezus daarmee zien dat God de Vader is.

In de aanspraak "Abba" voor God openbaart Jezus ook dat in Hem de Messiaanse tijd is aangebroken. Het hoort bij de beloofde heilstijd dat Gods volk Hem als Vader gaat aanspreken. In Jeremia 31 : 9 luidt de profetie : "Zij zullen komen met geweën, en met smekingen zal Ik hen voeren; Ik zal hen leiden aan de waterbeken ,in een rechte



weg, waarin zij zich niet zullen stoten; want Ik ben Israël tot een Vader, en Efraïm is Mijn eerstgeborene.”  
In het kader van het nieuwe verbond wordt de tijd in het vooruitzicht gesteld dat God zal worden aangesproken als Vader. Horen we door Gods Geest en genade bij dat volk dat wenend en sme-

kend gevoerd wordt tot de Heere? Het kan en mag, want in de aanspraak van God als “Vader” door Jezus, zien we dat die beloofde heilstijd in Hem is gekomen!

*H.I. Ambacht  
ds. J.P. Boiten*

## Overlijden ds. Jan Van Amstel

Ons bereikte het droevige bericht dat ds. J. Van Amstel is overleden. Op de kennisgeving van zijn overlijden staat het getuigenis van Jezus Christus centraal : Ik ben de Opstanding en het Leven. Dat is de ware troost. Daarvan heeft onze broeder mogen preken en schrijven. Die troost van de opgestane Levensvorst bidden we mevr. Van Amstel en alle nabestaanden van harte toe.

Met grote dankbaarheid denken we terug aan de lange periode dat ds. J. Van Amstel als vaste medewerker aan de stichting Kracht naar Kruis was verbonden. Van zijn hand verschenen vele artikelen in ons blad. Daaruit bleek de veelzijdigheid van

deze schrijver. Over uiteenlopende onderwerpen liet hij zijn gedachten gaan. Hij gaf principiële bezinning over allerlei gedeelten uit de Bijbel. Dat deed hij op zo’n wijze dat het goed te volgen was. Hij heeft door zijn artikelen en enkele tientallen(!) boeken velen gediend met opbouw en versterking van het geloof. Zelf heb ik met onze broeder enkele jaren in het curatorium van de TUA mogen samenwerken. Hij stond voor de waarheid van Schrift en belijdenis. Moge zijn nagedachtenis tot zegen zijn. Tot eer van God!

*Mede namens bestuur en  
medewerkers, ds. J.P. Boiten*



# Een troost in pijn (4)

Laat dan een ieder die pijn heeft het volgende in zichzelf zeggen :  
"Gij, mijn Heiland leed pijn in de dagen van Uw vlees; zou de dienstknecht boven zijn meester zijn, of de discipel boven zijn Heer'? O mijn Heiland, Gij verstaat mijn lijden. Ik dank U dat Gij in Uw verhoogde staat aan mij gedenkt. Ik troost mezelf met de zoete neiging en het mededogen van Uw liefde.

Aangaande mijn pijn, deze dingen komen ten einde. O Heere, laat Gij mij de gezegenden zien; toon mijn hart de tijd wanneer het lijden voorgoed voorbij zal zijn. Laat de hemelen voor mijn vermoeide ogen verschijnen; en laat me lijden en verdragen in U, de Onzichtbare, en in die onzichtbare wereld. Laat die pijnloze eeuwigheid mijn krachten onderbouwen in deze uren vol pijn.

Ik prijs U, mijn God, dat ik met mijn pijn in genootschap ben van de groten van Uw Koninkrijk; en zo in gemeenschap der heiligen. Geef dat ik dat edele gezelschap niet te schande maak! Sterk mij, Heere, door de gedachte aan al wat zij zo edel verdroegen en laat mij zien dat ik niet alleen ben. Laat deze gemeenschap mij sterken.

Vader, vergeef dat ik Uwe zegening niet belemmer door de weg waarop Gij ze tot mij zendt te verwerpen. Geef dat ik niet de paden van Uw goedgunstighe-den afsluit. Geef dat ik het goede van U mag verwachten. Heiligt Gij mijn pijn zodat ze zegening voor mij zal betekenen. Wijs mij in mijn pijn het licht van Uw Aangezicht, zodat ik mag weten dat Gij een welgevallen aan mij hebt. Laat mijn pijn het instrument zijn waarmee ik U mag behagen. Geef dat ik U mag horen spreken, dat ik U mag horen zeggen dat Gij dit offer uit mijn handen aanneemt.

Alzo, in het welbehagen van Christus,  
Alzo, lijdzaam onder datgene wat ten einde zal komen,  
Alzo, in de gemeenschap van de groten van het Koninkrijk,  
Alzo, dragende wat zegen geeft,  
Alzo, Gode behagende, wees vertroost in uw pijn, u die lijdt.

God heeft geen enkele plaats voorbeschikt waar geen vertroosting kan zijn; en hier zijn er voor u vele vertroostingen.

Uit : Een troost voor zieken, P.B. Power

# “De tijd is voorts kort...” (1)

1 Corinthe 7 : 29.

*Neem de gelegenheid van vandaag te baat.*

Met niets anders loont het meer om zinnig om te gaan dan met de tijd. En toch gaan de meeste mensen er zo verkwistend mee om. Gelukkig is die mens te noemen die de waarheid van deze korte, plechtige en schrikwekkende uitspraak : “ de tijd is kort” niet alleen gelooft, maar ook werkelijke innerlijk ervaart.

Het met “tijd” vertaalde woordje betekent in het oorspronkelijke “een tijd van gelegenheid, een tijd waarin gedaan wordt wat gedaan moet worden.” Het met “kort” weergegeven woordje betekent “kleiner geworden”, dat wil zeggen sterk begrensd. Het genoemde moet dus bewaard en in de hoogst mogelijke mate benut worden En de tijd die ons ter beschikking staat om veel dingen van groot belang te doen, dingen die er op wachten gedaan te worden voordat wij in de eeuwigheid voor God staan, is zeer beperkt.

Als wij even stilstaan om er over na te denken hoeveel uiterst belangrijke dingen er nog gedaan moeten worden, dan roept ons verstand luide: “de tijd is kort!”

De mensen schijnen in het algemeen te denken dat alle mogelijke dingen schaars kunnen zijn, maar dat tijd ons in overvloed ter beschikking staat, hoewel wij herhaaldelijk zeggen dat we geen tijd hebben. “De tijd is kort!” De desbetreffende verzen in de Corinthebrief roepen ons op de ware prioriteiten te onderkennen en ons leven daarnaar in te richten. De dag der gelegenheid is sneller voorbij dan een over ons heenrazend vliegtuig. Niet-christenen denken

zeer vaak dat zij nog ruimschoots tijd hebben om een beslissing voor Christus te nemen. Christenen menen dat zij nog alle tijd hebben om zich op de wederkomst van de Heere voor te bereiden. Wie van een bepaalde leiding Gods weet, denkt dat hij nog voldoende tijd heeft om dit of dat te doen. Maar God roept alle mensen met luider stem dit woord toe: “De tijd is kort”.

*De tijd is kort voor eigen redding .*

De tijd is kort waarin wij gered moeten worden. moet ik nog zeggen van hoe oneindig groot belang het is dat we gered worden? wij weten allen dat het verschil tussen een eeuwigheid van vreugde, eer, schoonheid en heerlijkheid en een eeuwigheid van kwelling, schande en uiterste wanhoop dáárvan afhangt of wij gered zijn. Ja, wij voelen allemaal enigermate dat we te eniger tijd gered moeten worden.

Helaas zijn er echter velen die denken nog genoeg tijd voor de boeg te hebben waarin zij gered kunnen worden. Doch zij vergissen zich. “De tijd is voorts kort”, uiterst kort. Zo er al nog iets gedaan kan worden om onze redding te verzekeren, dan moet het snel gedaan worden. als zij niet spoedig gered worden, dan zullen zij nooit gered worden. Hoe kort de nog resterende tijd voor iedere afzonderlijke mens is, kan niemand zeggen. Hij kan een paar weken bedragen, maar evengoed slechts enige uren, minuten of seconden. Maar zelfs wanneer hij nog jaren lang is, geldt : “De tijd is kort.”

*De tijd van voorbereiding is kort.*

De voorbereiding op de eeuwigheid ein-



digd niet met onze redding. Wanneer wij gered zijn, wanneer onze zonden vergeven en wij werkelijk Gods kinderen geworden zijn, is onze voorbereiding op de eeuwigheid geenszins voorbij; veel-  
eer is zij dan pas begonnen. Willen wij graag meer op Christus gelijk-  
ken? Het is juist dat wij een eeuwigheid

te leven hebben, maar wij hebben slechts een korte tijd op aarde om ons daarop voor te bereiden en mogen nu dag na dag meer op Hem gelijken, Hem navolgen en ons door Jezus Christus laten veranderen.

*Dr. R.A. Torrey*

---

## Van de penningmeester

In onze laatste voorjaarsvergadering is de jaarrekening 2021 besproken en goedgekeurd. De jaarrekening is volgens de ANBI normen gepubliceerd op de website en voor inzage beschikbaar. Onze website is te vinden op [www.krachtnaarkruis.net](http://www.krachtnaarkruis.net).

Het is ook in 2021 niet gelukt om een positief resultaat te behalen. Gelukkig hebben we voldoende buffer om het verlies op te vangen. We zijn en blijven dankbaar dat u als lezers, maar ook de vele diaconieën van kerken, ons financieel ondersteunen. Er zijn lezers die trouw iedere maand overmaken, anderen weer eens in het jaar. Voor een aantal kerken bieden we een abonnement tegen kostprijs zodat zij de nummers kunnen verspreiden in hun gemeente. Kortom, we ervaren ondanks de tekorten de zegen dat er toch jaarlijks 10 nummers uitgebracht en verspreid kunnen worden. De berichten die we van lezers krijgen via de mail zijn soms hartverwarmend.

In 2021 lagen de opbrengsten hoger dan in het jaar 2020, maar lager dan het jaar 2019. We zien duidelijk een Corona effect. We hopen dat onze inkomsten uiteindelijk weer in evenwicht komen met de uitgaven. Tegelijkertijd moeten we ons ook realiseren dat de

kosten van drukken en verzending ook toenemen. Dat is niet anders.

En toch, in dit alles weten we ons ook in deze door onze God gedragen. In 2020, toet het verlies opliep, kwam bericht dat we een legaat mochten ontvangen. De afwikkeling heeft lang geduurd, maar het bedrag van ruim EUR 10.000 zal in het boekjaar 2022 worden ontvangen. Het is een zegen dat we in deze vorm het verlies van het boekjaar 2020 kunnen compenseren. Het is ook een ootmoedige oproep aan u. Het legateren is een mooie vorm van nalatenschap. Mocht u vragen hebben, dan kunt u contact hierover opnemen met de penningmeester via [info@krachtnaarkruis.net](mailto:info@krachtnaarkruis.net)

De Heere zegene u en uw gaven.

*M.C. Paul*



# De Brief aan de Kolossenzen (2)

## Een loflied op de Christus

Paulus dankt niet alleen voor de Kolossenzen, hij bidt ook voor hen. Hij hoopt dat ze mogen toenemen in wijsheid en kennis van Gods wil en dat zij meer vruchten zullen dragen dan zij nu al doen (1:9 e.v.). Daarmee bereidt hij hen voor op het vervolg van de brief, die erop gericht is om hen in het geloof te versterken en hen tot weerbare christenen te maken. Allereerst doet hij dat door de lof van Christus te zingen. Nadat hij hen eraan herinnerd heeft hoe zij door het geloof uit de duisternis vandaan het koninkrijk van Gods geliefde Zoon zijn binnen getreden (1:13), gaat hij de lof zingen van Hem aan wie zij dit alles hebben te danken (1:15-20). Denkend aan Christus raakt Paulus zo vol van Hem dat hij spontaan een loflied op Hem gaat zingen. Door zijn lezers dit lied in zijn brief voor te zingen, laat hij hun zien wat het betekent 'in Christus' (1:1) te zijn. Pas daarna, in het volgende hoofdstuk, maakt hij hun dit op een meer beredeneerde manier duidelijk. Eerst zingen, dan redeneren. Zo gaat Paulus te werk. Had men die volgorde maar altijd in de christenheid aangehouden!

Als men dit loflied leest valt het op dat Christus op allerlei manieren wordt geprezen. Paulus begint heel hoog. Hij is het 'Beeld van de Onzichtbare', in Hem laat Hij zich aan ons zien. Als 'Eerstgeborene' heeft Hij de heerschappij over alle schepselen. Alle dingen rusten in Hem, alle machten ook, zowel die in de hemel als die op de aarde. Dat mag ons vertrouwen geven in de verwarde onzekere wereld waarin we leven.

Boven alles wat macht lijkt te hebben staat *zijn* troon en eens zal alles zijn macht erkennen.

Dan komt Paulus dichterbij. Christus is ook het Hoofd van de gemeente. Zo hadden de Kolossenzen Hem leren kennen toen zij door geloof en doop in Hem waren ingelijfd. Hij, de Opgestane, die nu hun Leven was geworden en met Wie zij zouden leven tot in eeuwigheid. Tenslotte herinnert Paulus hen aan het feit dat deze Koning aan een kruis Zijn bloed voor hen had willen geven (1:20). Zo veel was de vrede tussen God en de van Hem vervreemde mensheid Hem waard geweest. Het gaat hier om dingen die te groot zijn voor ons denken. Ons verstand raakt erin verstrikt. Daarom kan men er beter met Paulus over zingen. Paulus' loflied moet gelezen worden zoals men een psalm leest: met overgave, om God te loven en te prijzen. Dan snelt het hart het verstand vooruit en wordt het vertrouwen in God versterkt, ook zonder dat we ten volle begrijpen.

Lezen: Kolossenzen 1:15-20



# Handelingen (10)

## Intocht in de Keizerstad

Handelingen 28, vers 14b en 16 volgen de beschrijven Paulus' intocht in Rome. Rome, het centrum van macht. Daar troont de keizer, de hoogste man in het Romeinse rijk dat het grootste deel van de toen bekende wereld beheerste. De reis daarheen stond Paulus reeds lang voor ogen (19:21) en Jezus had het hem ook nog eens persoonlijk gezegd (23:11). Rome is het eigenlijke doel van het derde deel van Handelingen. Paulus 'moet' heen, zegt Jezus. Niet zozeer om het evangelie daar te gaan brengen. Het evangelie is daar al als Paulus arriveert. Bij zijn aankomst in Rome wordt hij door 'broeders', vertegenwoordigers van de gemeente die daar al is, welkom geheten. Paulus' komt naar Rome om daar te verschijnen waar de gewone christen niet kon komen: in centrum van de macht, de keizerlijke residentie. 'Gij moet voor de keizer gesteld worden,' had Jezus hem gezegd (27:24). Het is dus Jezus Zelf die wil dat zijn evangelie daar gehoord wordt. Hij is de Koning der koningen en wil ook als zodanig worden erkend.

Het is de vraag of Paulus van het begin af wist *hoe* naar Rome zou reizen. Een gewone burger kon zich niet zomaar bij de keizer melden, net zo min als wij bij de koningin. Zelfs tijdens de eerste periode van zijn gevangenschap zal hem nog niet duidelijk geweest zijn wat er zou gaan gebeuren. Als zijn zaak voor de tweede keer op de lange baan dreigt te worden geschoven, beroept hij zich op de keizer als hoogste rechtsinstantie (25:10 e.v.). Die moet beslissen als de lagere rechter hem in de kou laat staan.

Dit hoger beroep geeft Paulus de gelegenheid om zijn zaak, die ook de zaak van Christus is, voor de keizer te verdedigen. Hoewel hij als gevangene in Rome arriveert, wacht hem een koninklijk onthaal. De broeders van de gemeente trekken hem een groot aantal mijlen tegemoet om hem in te halen (vs. 15), een eer die enkel de hoogste gezagsdragers ten deel viel. Voor de goede verstaander een teken dat mét Paulus ook het hoogste gezag, dat van Christus, de stad binnenkomt. Opnieuw moet hij wachten op de voortgang van zijn proces. Intussen is hij vrij om ieder die hij spreken wil te ontvangen. Of er werkelijk een ontmoeting met de keizer heeft plaatsgehad en hoe die dan is verlopen, weten we niet. Het maakt ook niet zoveel uit. Het woord van de hoogste Koning laat zijn gezag gelden ook in het centrum van de macht, 'onverhinderd', zo wordt ons tot slot verzekerd (28:11). Daar gaat het om. Geen aardse macht houdt dat tegen.



LEZEN: HAND. 28: 14b-16, 30-31

*Lexmond, dr. J. van Eck*



# Beste lezers,



In de afgelopen weken, toen u in de ochtend de gordijnen opende, kon u regelmatig genieten van de zon. Een lezer zei tegen me: wat is God toch goed! Als je wat neerslachtig opgestaan bent en dan 'begroet' wordt door de zon.

De Heere zorgt voor ons!

De zomer van 2022 is gekomen. Waarschijnlijk zal het in de komende maanden ook weer warm worden. Sommige trouwe lezers zullen zich misschien nog herinneren dat ik al vaker geschreven heb over deze periode. Maar omdat er elk jaar toch weer ouderen overlijden door de warmte wil ik er toch nog een artikel aan wijden. Nu met meer tips en wat andere onderwerpen. Maar de eerste is herkenbaar:

## - Voorkom uitdroging.

Als we wat ouder worden zijn we vatbaarder voor uitdroging dan jongere mensen. We kunnen namelijk minder goed het vocht vasthouden. Ook is het voor velen van de lezers moeilijker om zich aan te passen aan de temperatuurverschillen. Drink daarom veel water en neem ook genoeg drinken mee als u onderweg bent op uw scootmobiel, fiets of in de auto.

## - Let op uw medicijnen

Sommige medicijnen worden aangetast door hoge temperaturen. De werking ervan kan al minder worden wanneer ze bewaard worden bij temperaturen die hoger zijn dan de kamertemperatuur. Kijk op het doosje of dit ook geldt voor de medicijnen die u gebruikt. En maakt u gebruik van een medicijnrol? Een telefoonnummer naar de apotheek is zeker aan te bevelen.

## - Zoek de koelte op

Vooraf wanneer u medisch gezien niet in goede conditie bent, kunnen kleine temperatuurverschillen al gevaarlijk zijn. Wanneer het heel heet is en u thuis geen airconditioning heeft, is het aan te raden om een koelere plek te zoeken. Soms kan een openbare plaats, bijvoorbeeld een bibliotheek waar wel airconditioning is, een goede plaats.

## - Houd contact

In het kader van veiligheid is het belangrijk om contact te houden met naasten. Breng familie of vrienden op de hoogte, wanneer u voor langere tijd naar buiten gaat. Als u alleen woont is dit echt een aanrader. Velen van ons maken gebruik van een mobiele telefoon. Een appje naar een dochter of een vriendin is van belang. Later meldt u gezellig aan diegene wat u gedaan of gezien heeft toen u weg was. Zodoende is er een leuk contact. En als er iets zou zijn, dan merkt uw dochter of uw vriendin dit direct. En bezit u een halsketting of polsband met een alarm? Houdt deze altijd om!

## - Communiceer met de burens.

Het kan heel nuttig zijn om goed contact te hebben met buurtgenoten. Vorige week hoorde ik van een echtpaar, beiden achter in de tachtig, die met de overburen afgesproken hebben om in de ochtend even naar elkaars rolgordijnen te kijken. Als ze omhoog zijn dan is alles oké.

## - Maak een lijstje met telefoonnummers, zodat u weet wie u kunt bellen als het nodig mocht zijn.

Het gaat dus om 'noodtelefoonnummers' en hang dit lijstje op een zichtbare, duidelijke plaats. Of leg het bij uw vaste

telefoon. Zo kunt u, als er wat is, gauw de juiste persoon bellen en ernstige problemen voorkomen. Maar in deze tijd is er veel meer mogelijk. Er zijn mobiele telefoons waar een alarm knop op zit. Druk u dit in, dan belt de telefoon automatisch naar het door u ingestelde nummer. Dus dan krijgt u b.v. automatisch uw dochter aan de telefoon. En mocht u niet kunnen spreken, dan weet uw dochter dat ze direct naar u toe moet gaan. En er zijn 'valalarmen', los maar ook op een mobiele telefoon. Dus als iemand valt gaat het alarm af en de contactpersoon krijgt hiervan automatisch bericht.

- Draag geschikte kleding in de zomer. Het is een logisch iets, maar draag kleding die past bij het weer. Veel mensen vinden natuurlijke materialen, zoals katoen, koeler dan synthetische stoffen. Draag bij warmte ook geen strakke kleding.

- Bescherm uw ogen.  
Een verminderd zicht komt bij veel ouderen voor en teveel blootstelling aan de zon kan de ogen verder aantasten. Een goede zonnebril beschermt de ogen tegen schadelijke UV-straling.

- Wees u tijdens de zomer bewust van de gevaren van een abnormaal hoge lichaamstemperatuur. Een zonnesteek is hiervan een vergevorderd stadium en kan levensbedreigende zijn. Zoek hulp als u één van deze symptomen vertoont:

- Lichaamstemperatuur hoger dan 40°C
- Gedragsveranderingen, bijvoorbeeld verward, gejaagd of prikkelbaar zijn
- Droge huid, rood aanlopen
- Misselijkheid en overgeven
- Hoofdpijn
- Zware ademhaling of snelle hartslag
- Niet zweten, ook al is het heel heet
- Flauwvallen

Zoek ook direct een koele plaats op en ga liggen. Zorg voor verkoeling door

water, een natte washand of eventueel een ijszak.

- Smeer met zonnebrandcrème en draag een pet of een leuke rieten hoed. Jongeren en ouderen zouden zich op zonnige dagen in moeten smeren, maar voor de laatste groep is dit vooral van belang. En als het haar wat minder

### Onze tijd

Nee, 't is niet allemaal ellende en dreiging, angst en lelijkheid, onheil, dat niet is af te wenden, het is geen uitzichtloze tijd. Er zijn nog zoveel goede dingen: er staan nog sterren aan de lucht, er zijn nog bronnen, die ontspringen uit donk're diepten, en de zucht van lentewinden in de bomen, de regendroppels op dor land, het zonlicht, uitgestort in stromen, een liefdeskus, een vriendenhand. Ons leven is niet enkel vragen terwijl er nooit een antwoord komt, het is niet enkel lastig dragen waaronder onze rug zich kromt. Er zijn nog wónd'ren te beleven! 't Is niet alleen ons koel verstand dat ons de richting aan moet geven: het is Gods stem, het is Gods hand. Wij hoeven niet in 't donker verder, in twijfel en onzekerheid: want voor ons gaat de goede Herder, van wie ons zelfs de dood niet scheidt!

*Nel Benschop. Uit : Reik me je hand.*

wordt op het hoofd, draag dan iets op uw hoofd. Het is in de mode en gelijk functioneel. Want anders kan uw hoofdhuid echt verbranden.

- Beweeg verstandig.

Als u van wandelen houdt of tuinieren, let er dan op dat u de juiste kleding draagt. Dit beschermt uw lichaam. En let bovendien op de tijd. Blijf niet te lang achter elkaar buiten in de zon zitten. En drink extra water. Ook kunt u overwegen om buitenactiviteiten vroeg in de ochtend of later in de middag te plannen.

- Let op uw voeten.

Deze kunnen in de zomer dikker worden. Als u merkt dat ze niet teveel in omvang toenemen en het een positief effect heeft

als u de benen een poosje hoger legt, dan zal het w.s. geen kwaad kunnen. Maar bij twijfel, neem dan altijd contact op met uw huisarts, de praktijkondersteuner of de thuiszorg. Want zorg a.u.b. goed voor u zelf!

Daarnaast hoop ik dat u een mooie zomer zult hebben. Vitamine D hebben we allen nodig! Maar nog meer kunnen we de Schepper van de zon niet missen. Hij is er, ook komende zomer. Als misschien de hele familie op vakantie is... Hij is nabij degene die tot Hem bidt. Want onze God heeft oren om te horen en een mond om te spreken!

*Met een vriendelijke groet,  
Marianne Tanis*

## Colofon

### **Dagelijks bestuur van de stichting:**

Ds. C. Bos, voorzitter,  
PKN (hervormd) Benschop  
Ds. J.A.H. Jongkind, secretaris,  
PKN (hervormd) Langerak  
Dhr. M.C. Paul, penningmeester,  
PKN (hervormd) Dirksland  
Ds. A. Snoek,  
PKN (hervormd), Kesteren  
Ds. J.P. Boiten, eindredacteur,  
Christ. Geref., H.I. Ambacht

### **Eindredacteur:**

Ds. J.P. Boiten, Antoniuslaan 53,  
3341 GA Hendrik Ido Ambacht,  
Tel. 078 200 05 12  
Tevens adres voor kopij.  
E-mail : j.p.boiten@solconmail.nl

### **Medewerkers:**

Mevrouw M.A. Tanis, Christ. Geref.,  
Goedereede  
Ds. J. Willemsen, PKN (hervormd)  
Dirksland

### **Abonnementen:**

Dit blad verschijnt in de eerste week van elke maand (10 maanden van het jaar);

Alle chronisch zieken kunnen dit blad gratis ontvangen; de abonnementsprijs is € 10 per jaar; het banknummer is: NL40 INGB 0000 9389 39 ten name van Stichting Kracht naar Kruis te Den Haag; mailadres voor algemene berichten [info@krachtnaarkruis.net](mailto:info@krachtnaarkruis.net);

Opgave nieuwe abonnees en adreswijzigingen aan: [abonnee@krachtnaarkruis.net](mailto:abonnee@krachtnaarkruis.net) of Ledenadministratie Kracht naar Kruis, Philipshoofjesweg 15, 3247 XR te Dirksland.

Alle informatie over KNK kunt u vinden in [www.krachtnaarktuis.net](http://www.krachtnaarktuis.net)